

Sopa de Frijoles

1 cucharada de aceite
8 dientes de ajo machacados y picados
1 cebolla amarilla mediana, picada
4 tazas de col cruda picada
4 tazas de caldo de pollo o vegetales
1 ½ tazas de frijoles blancos secos (u otro grano blanco) o 2 (15 oz) latas de frijoles
4 tomates, picados
2 cucharadita de hierbas de condimento italiano (seco)
Sal y pimienta al gusto
¼ taza de perejil picado

Si utiliza frijoles, cocinar según las instrucciones del paquete (o pregunte a nuestro personal un folleto sobre cómo cocinar frijoles).

En una olla grande, caliente el aceite. Agregue el ajo y la cebolla, freír hasta que estén blandas. Añadir la col rizada revolviendo, hasta que se ablande. Añadir 3 tazas de caldo, 2 tazas de frijoles, y todo el tomate, las hierbas, la sal y la pimienta. Cocine a fuego lento 5 minutos. En una licuadora o procesador de alimentos, mezcle el resto de los frijoles y el caldo hasta que quede suave. Añadir a la sopa para espesar. Cocine a fuego lento 15-30 minutos, hasta que la col rizada este suave. Sirvalo en tazones, espolvorear con perejil picado.
adaptado de www.allrecipes.com

Llamadas de Recordatorio

Nuestro sistema informático está configurado para hacer llamadas recordatorias la noche antes de su cita, sin embargo, le pedimos que no se basen en estas llamadas para recordar sus citas. A veces, su número de teléfono no ha sido actualizado en nuestro sistema o la computadora deja de hacer las llamadas. Gracias.



Las llamadas de la Oficina de WIC

Con el fin de mantener su privacidad y de acuerdo con las leyes de privacidad, nosotros no dejamos mensajes detallados acerca de dónde o de que estamos llamando. Si usted ve una llamada perdida de nuestra oficina o con un mensaje del Departamento de Salud por favor devuelva la llamada. ¡Gracias!

Oficina del Seguro Social

La Oficina del Seguro Social ha cambiado de ubicación. En la actualidad se encuentran en 2196 Channing Way, Idaho Falls, Idaho 83404. Si tiene alguna pregunta, llame a 1-866-253-0489.

Nuestras Oficinas Estarán Cerradas:

 *Noviembre 11–Día de los Veteranos*
Noviembre 28–Día de Acción de Gracias
Diciembre 25–Día de Navidad
Enero 1–Día de Año Nuevo

NOTICIAS DE WIC

EIPHD

**NOVIEMBRE /
DICIEMBRE 2013**



De acuerdo con la ley federal y la política del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, esta institución tiene prohibido discriminar a causa de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad. (No todas las causas prohibidas aplican a todos los programas.) Para registrar una queja de discriminación, escribale al Director de USDA, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 ó llame al (800) 877-8339, (800) 866-9992 (voz y TDD). Para español llame al (800)845-6136.

Manténgase Saludable Este Invierno

¡La estación del frío y la gripe ya está aquí !
Estos son algunos consejos que le ayudarán a usted y a su familia mantenerse saludable este invierno :

Comer sano y sea activo

- Incluya muchas frutas, verduras y granos integrales todos los días
- Coma alimentos que están llenos de nutrición. Hay muchas vitaminas y minerales que ayudan a nuestro sistema inmunológico en la lucha contra los virus como el resfriado y la gripe.
- ◊ Vitamina C- fresas, naranjas , patatas , pimientos, verduras de hoja verde
- ◊ Vitamina E - leche, aceites de girasol/ maíz/soja , aguacates
- ◊ Beta caroteno- patatas dulces , zanahorias, espinacas, melón, calabaza de invierno
- ◊ Zinc - carne, pescado, marisco, aves de corral, productos lácteos , frijoles, nueces y granos.
- Beba mucha agua . El agua ayuda al cuerpo a llevar nutrientes a las células y deshacerse de las toxinas. Usted tal vez no puede sentir tanta sed en un clima frío y esto puede aumentar el riesgo de deshidratación , por lo que ¡hay que beber!
- Trate de comer saludable en los días festivos
- ◊ Comience bien su día al comer un desayuno saludable
- ◊ Mantenga alimentos sanos en la casa

- ◊ Saboree delicias durante los días festivos, cómalos lentamente y en tamaños moderados
- ◊ Trate de adaptar sus recetas para las fiestas como usar menos grasa / azúcar.
- Haga ejercicio con regularidad . Ser activo durante al menos 2 1/2 horas a la semana y mantener a sus hijos activos al menos una hora por día .
- ◊ Encuentre actividades que usted puede hacer en casa (pregunte a nuestro personal para las ideas)
- ◊ En los días de invierno, cuando el sol está brillando , ¡salga y disfrute! Ir en trineo , construir un muñeco de nieve.
- Suplementos
- ◊ Tomar un multivitamínico puede ayudar a mantener su cuerpo sano
- ◊ Tome un suplemento de vitamina C (sobre todo si usted cree que está empezando a enfermarse)

Obtener Descanso

Los científicos han encontrado que hay una liberación de ciertas hormonas durante el sueño que pueden ayudar a estimular su sistema inmunológico. Si usted está bien descansado , su cuerpo puede lanzar una fuerte respuesta de lucha contra los virus.

Controle el Estrés

Cuando estamos bajo mucho estrés , nuestro sistema inmune no funciona bien . También estamos propensos a comenzar hábitos alimenticios poco saludables cuando estamos bajo mucho estrés .

- Encuentre maneras saludables para relajarse y manejar su estrés : ver una película, construir un muñeco de nieve o simplemente tomar unos minutos para respirar profundamente.

Lávese las manos

Mantener sus manos limpias es el paso más importante que puede tomar para evitar enfermarnos y transmitir los gérmenes a otros. El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades reconoce que el lavado de manos es uno de los medios más importantes para mantener la propagación de gérmenes.

- Lávese las manos antes, durante y después de preparar alimentos, antes de comer, antes y después de atender a alguien que está enfermo o tratar una herida, después de ir al baño o de cambiar pañales, después de sonarse la nariz, toser o estornudar, después de tocar animales, alimentarlos o limpiar sus desechos y después de tocar basura
- La forma correcta de lavarse las manos
 1. Mojarse las manos en agua corriente limpia, aplique jabón
 2. Frote sus manos hasta hacer espuma, frote bien durante 20 segundos (cantar "Feliz Cumpleaños" dos veces)
 3. Enjuague bien las manos en agua corriente
 4. Seque sus manos con una toalla limpia o secalas al aire.
- Si usted no tiene jabón / agua, la mejor manera de reducir el número de gérmenes es con un desinfectante para manos a base de alcohol.

